COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su caminadora. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (WETL21100)
- EL NOMBRE de la máquina (WESLO® CADENCE 920)
- EL NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- EL NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la parte central de este manual)
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la parte central de este manual).

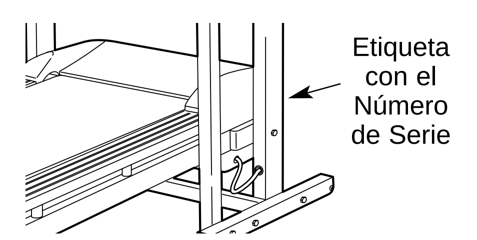
Parte Núm. 164077 R0900A



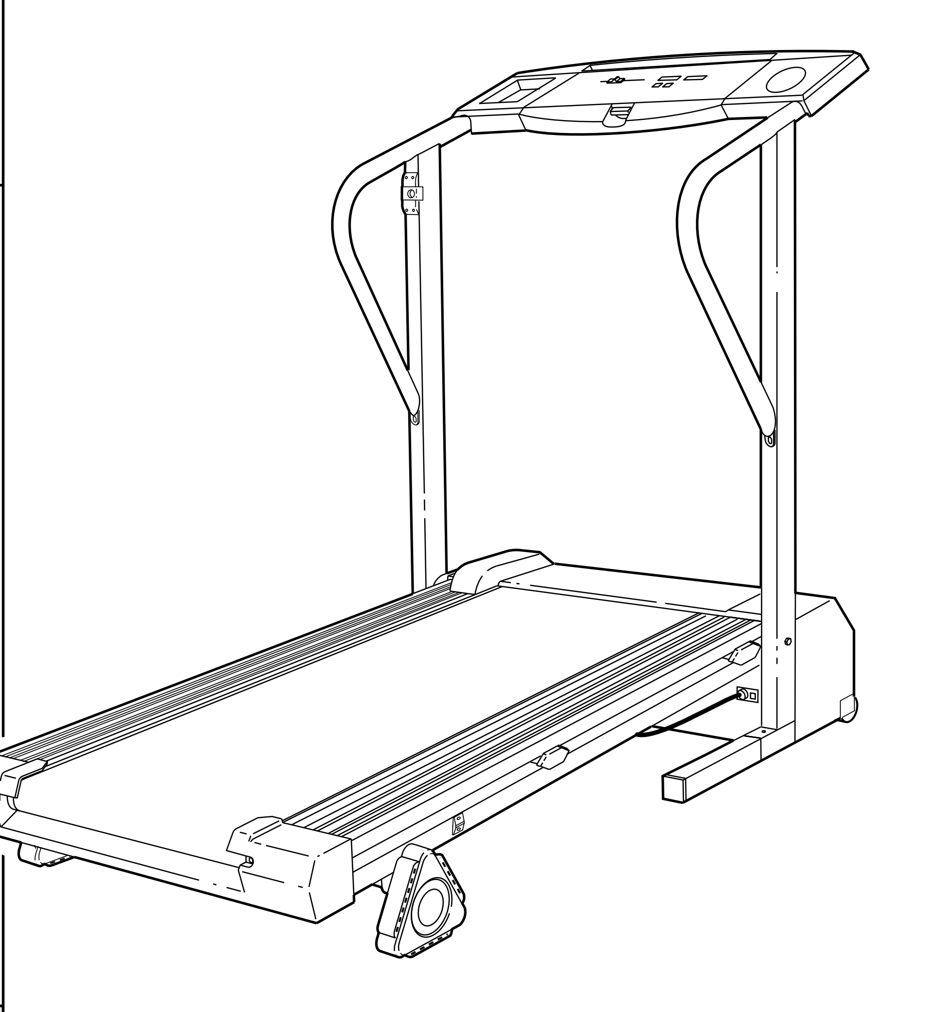
Clase HC Producto de Fitness

Núm. de Modelo WETL21100
Núm. de Serie ________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros nos comprometemos a dar completa satisfacción a nuestros clientes. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.weslo.com

nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!

CONTENIDO

Nota: Una LISTA DE PIEZAS y un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio libre en la parte trasera de la máquina. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el suelo, cúbralo debajo de la caminadora.**
4. **Cuando escoja un lugar para colocar la caminadora, asegúrese de que el lugar y la posición de la caminadora permitan el acceso al enchufe.**
5. **Mantenga la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y de la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kilogramos o menos.**
9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
10. **Vista ropas apropiadas cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Se recomienda ropa de deporte ajustada tanto para hombres como para mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**
11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está funcionando correctamente.)**

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

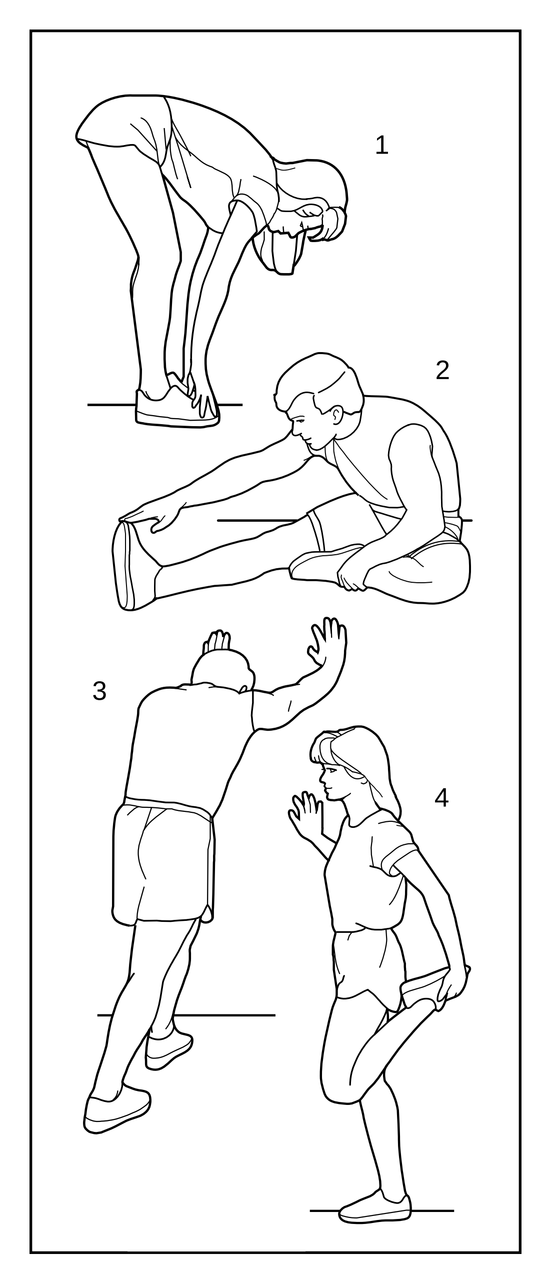
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna en frente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICEPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son solo unas recomendaciones generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba del gráfico abajo (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los dos números que se hallan bajo su edad. Los dos números son su “zona de entrenamiento.”
Para medir su ritmo cardíaco mientras hace sus ejercicios, use el sensor de pulso en la consola. Si su ritmo cardíaco es muy alto o muy bajo, ajuste la velocidad de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté en el nivel apropiado.

AGE	20	30	40	50	60	70	80
MIN.	125	120	115	110	105	95	90
MAX.	165	155	145	140	130	125	115

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento. (Vea páginas 7, 8 y 9.)

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número del medio de su zona de entrenamiento. (Vea páginas 7, 8 y 9.)

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca contenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición física, haga tres sesiones de entrenamiento por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

15. Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.

16. La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

17. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

18. Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Saque siempre la llave cuando la caminadora no esté en uso.

19. No cambie la inclinación de la caminadora poniendo objetos debajo la caminadora.

20. No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que esté apropiadamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5, y COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 11.) Usted debe poder cargar 45 libras (20 Kg) sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.

21. Cuando guarde la caminadora, asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté completamente ajustado.

22. Revise y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.

23. No inserte nunca o deje caer objetos en ninguna apertura.

24. PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

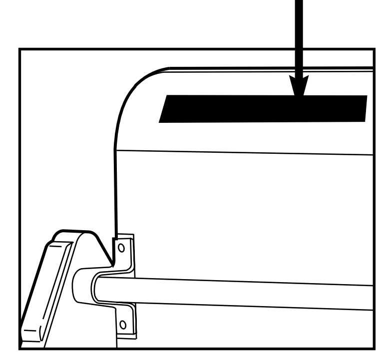
25. Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES



Refiérase al dibujo a la derecha. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la caminadora. Note que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Encuentre la hoja pequeña de calcomanías que se incluye con su caminadora. Saque la calcomanía que esté en español, presiónela a la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés.



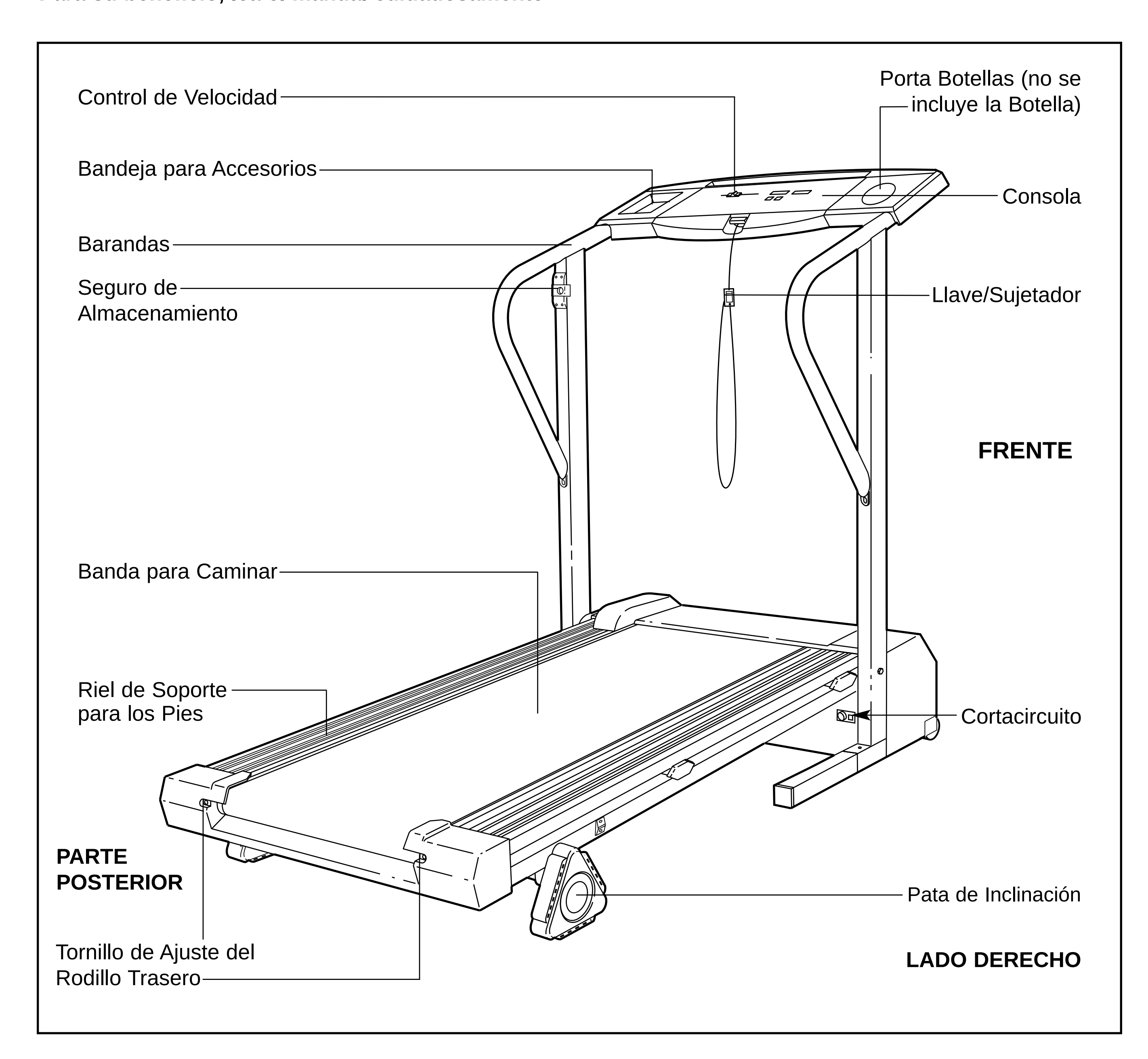
IMPORTANTE: Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde fue comprada la caminadora. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora WESLO® CADENCE 920. La caminadora CADENCE 920 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecerle una excelente manera de hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la íntimidad de de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, el exclusivo CADENCE 920 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que en el piso que otras caminadoras.

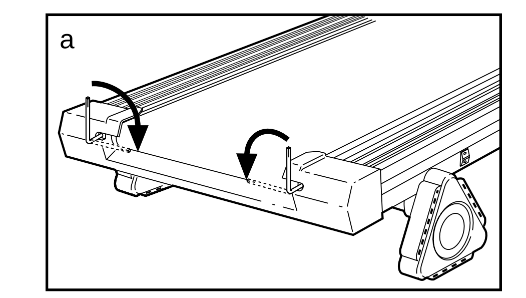
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es WETL21100. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

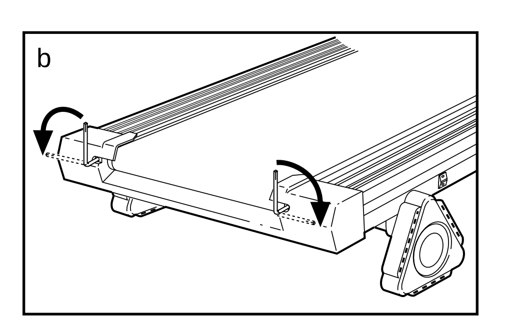


PROBLEMA: LA BANDA ESTÁ DESCENTRADA O SE RESBALA CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

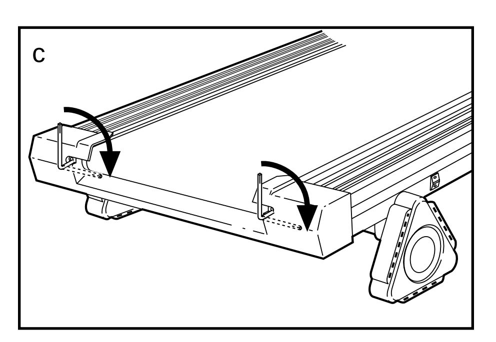
SOLUCIÓN: a. **Si la banda se ha movido a la izquierda**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido opuesto de las agujas del reloj 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y haga correr la caminadora por algunos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



b. **Si la banda se ha movido a la derecha**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en en el sentido opuesto de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



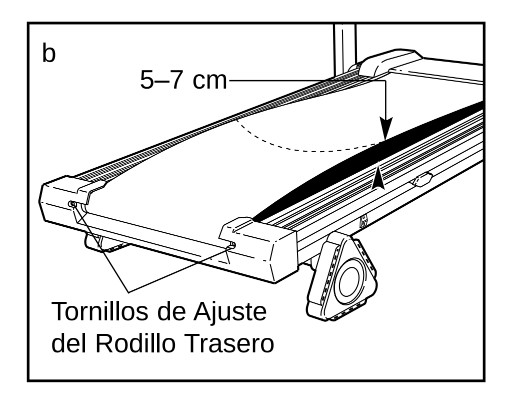
c. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar permanentemente dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



c. Si la banda para caminar se está deteniendo cuando se camina sobre ella, por favor contacte la tienda donde la compró.

PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

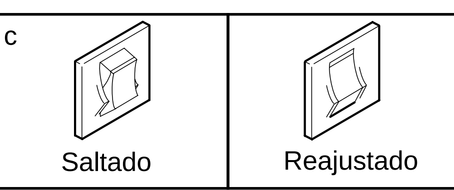
La mayoría de los problemas con su caminadora se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo.

PROBLEMA: LA CAMINADORA NO SE ENCIENDE

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortaciruito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

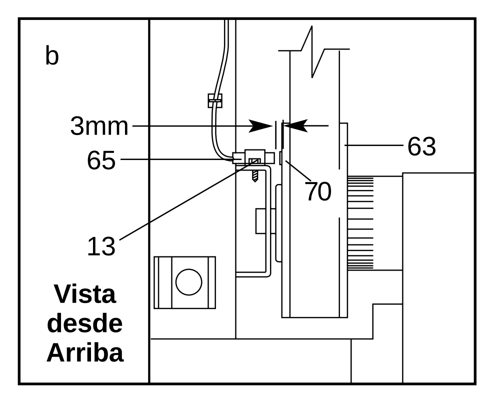
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Si la caminadora todavía no se mueve, por favor comuníquese con el vendedor.

PROBLEMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE

SOLUCIÓN: a. Compruebe las pilas de la consola. Si las pilas se necesitan reemplazar, vea el paso de montaje 6 en la página 6. La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.

b. Si la pantalla de la velocidad no muestra una lectura correcta, quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los tornillos de los lados y frente de la cubierta. Quite la cubierta cuidadosamente del motor. Localice el Interruptor de Lengüeta (19) y el Imán (18) en el lado izquierdo de la Polea (89). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm (1/8”).** Si es necesario, afloje el Tornillo (44) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por algunos minutos para comprobar que la lectura es correcta.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque las piezas en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. **No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo.** Nota: La plataforma de la caminadora esta cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo. **Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.**

El montaje requiere la llave "L" incluida y su propio destornillador estrella , y dos llaves ajustables .

Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.

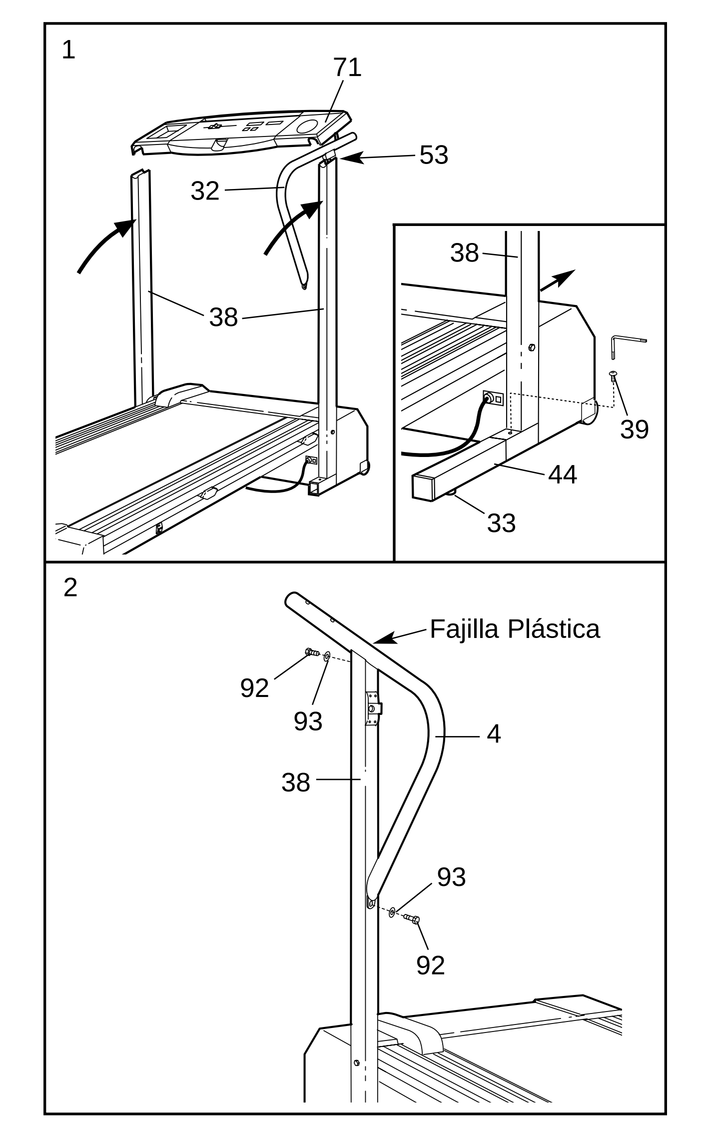
1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (38), la Base de la Consola (71), y la Baranda Derecha (32), hasta que la caminadora esté en la posición que se muestra. **Cuidadosamente no jale el Terminal de Alambres (53).**

   Refiérase al dibujo del recuadro. Inserte una de las Patas de Extensión (44) dentro de la caminadora como se muestra. (Nota: Puede ser de ayuda ladear los Montantes Verticales [38] en la dirección que se muestra por las flechas mientras que usted inserte la Pata de Extensión. Asegúrese que la Almohadilla de Base [33] esté en la parte de debajo de la Pata de Extensión.) Use la llave “L” incluida para conec tar la Pata de Extensión con una de los Tornillos de la Pata Extensión (39). **Asegúrese de empujar la cabeza del Tornillo de la Pata de Extensión mientras lo aprieta.**

   Conecte la otra Pata de Extensión (44) de la misma manera.

2. Corte la fajilla plástica indicada en la Baranda Izquierda (4).

   Coloque la Baranda Izquierda (4) en el Montante Vertical izquierdo (38). Enrosque flojamente el Tornillo de la Baranda (92) con una Arandela de la Baranda (93) dentro del **extremo inferior** de la Baranda Izquierda y el Montante Vertical izquierdo. A continuación, enrosque flojamente un Tornillo de la Baranda (92) con una Arandela de la Baranda (93) dentro del **extremo superior** de la Baranda Izquierda y el Montante Vertical izquierdo. **No apriete los Tornillos de Baranda todavía.**



3. Corte la fajilla plástica en la Baranda Derecha (32).

   Mientras que otra persona sostenga la Base de la Consola (71) y la Baranda Derecha (32) cerca del Montante Vertical derecho (38), inserte el Terminal de Alambres (53) por la Baranda Derecha y abajo dentro del Montante Vertical derecho. Doble el Terminal de Alambres como se muestra, si es necesario.

   A continuación, asegúrese que el Terminal de Alambres (53) esté adentro del sujetador en la Baranda Derecha (32) e inserte el sujetador dentro del Montante Vertical derecho (38). **Asegúrese que el Terminal de Alambres no esté pellizcado.**

4. Flojamente enrosque el Tornillo de la Baranda (92) con una Arandela de la Baranda (93) dentro del **extremo inferior** de la Baranda Derecha (32) y el Montante Vertical derecho (38). A continuación, enrosque flojamente un Tornillo de la Baranda (92) con una Arandela de la Baranda (93) dentro del extremo superior de la Baranda Derecha y el Montante Vertical derecho. **No apriete los Tornillos de la Baranda todavía.**

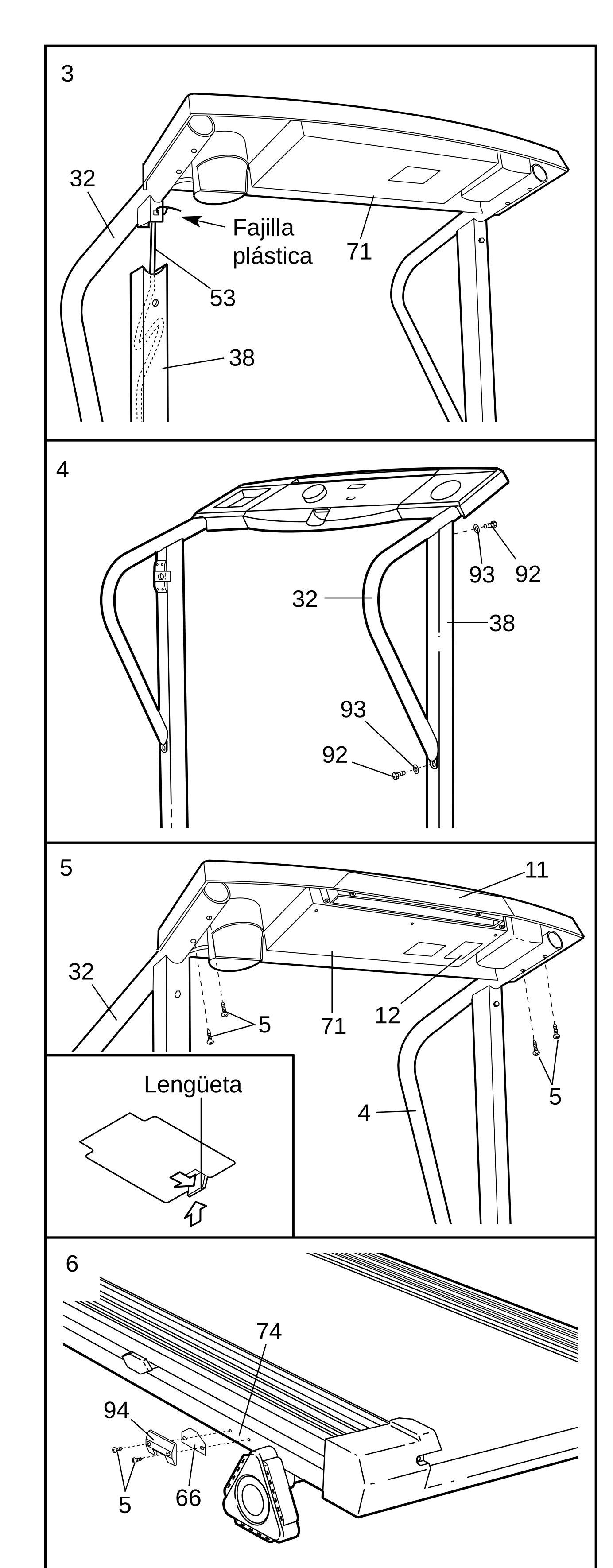
5. Conecte la Base de la Consola (71) a las Barandas Izquierda y Derecha (4, 32) con cuatro Tornillos de la Baranda (5).

   Apriete los cuatro Tornillos de la Baranda (que no se muestra) usados en los pasos 2 y 4.

   La Consola (11) requiere de dos pilas 1,5V (no incluidas); se recomienda usar pilas alcalinas. Abra la Cubierta de las Pilas (12) como se muestra. Inserte dos pilas en el compartimiento de pilas, **con los polos negativos (“–”) de las baterías tocando los resortes.** Cierre la cubierta de pilas, empuje hacia arriba en la lengüeta de la cubierta de las pilas, entonces empuje la lengüeta hacia adelante como se muestra en el dibujo del recuadro. Tenga cuidado que la lengüeta se tranca en su lugar.

6. Conecte el Sostén (94) y el Espaciador del Sostén (66) al lado izquierdo del Marco (74) con dos Tornillos de la Baranda (5). Tenga cuidado de no sobre apretar los Tornillos.

7. **Asegúrese de apretar todas las partes antes de utilizar la caminadora.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Guarde la inclusa llave “L” para ajustar la banda para caminar. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.



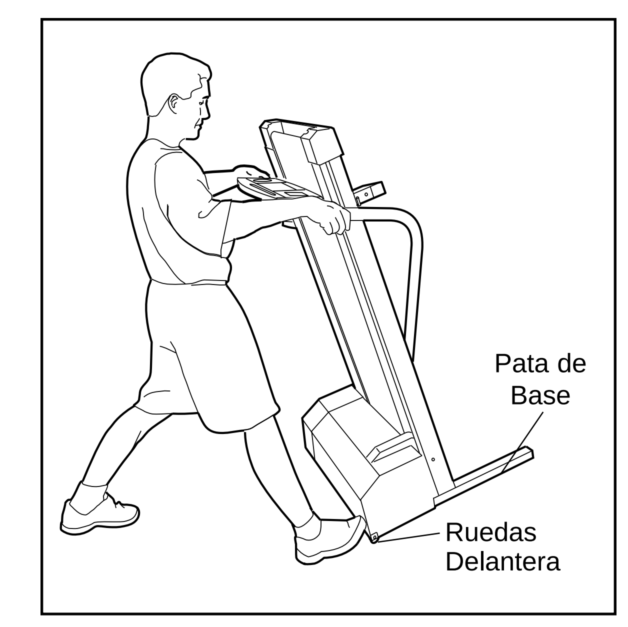
COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, convierta la caminadora a posición de almacenamiento como se describe en la página 10. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre la guía del marco.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre una de las ruedas delanteras como se muestra.

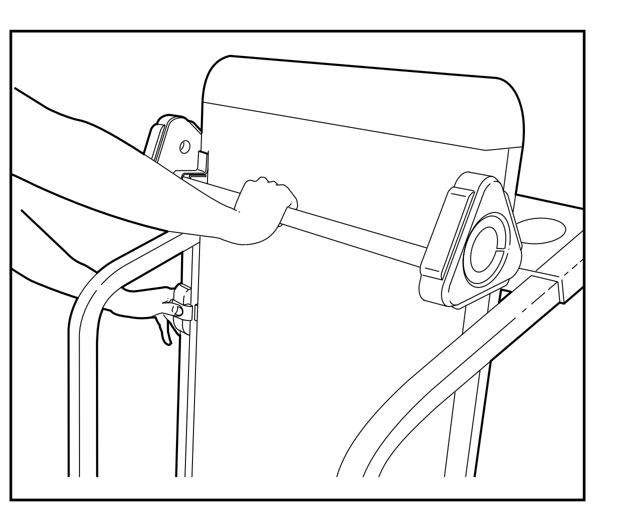
2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás antes o los cojinetes de la base pueden salirse. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

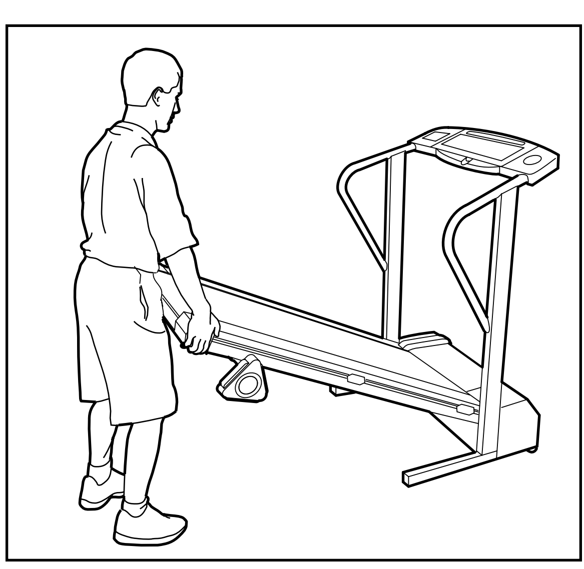


COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA SU USO

1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con la mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, deslice el seguro de almacenamiento para abrirlo. Gire la caminadora hasta que la guía del marco y el riel de soporte para los pies sobre pasen el seguro de almacenamiento. Si es necesario, voltee la pata de inclinación mientras que usted baje la caminadora.

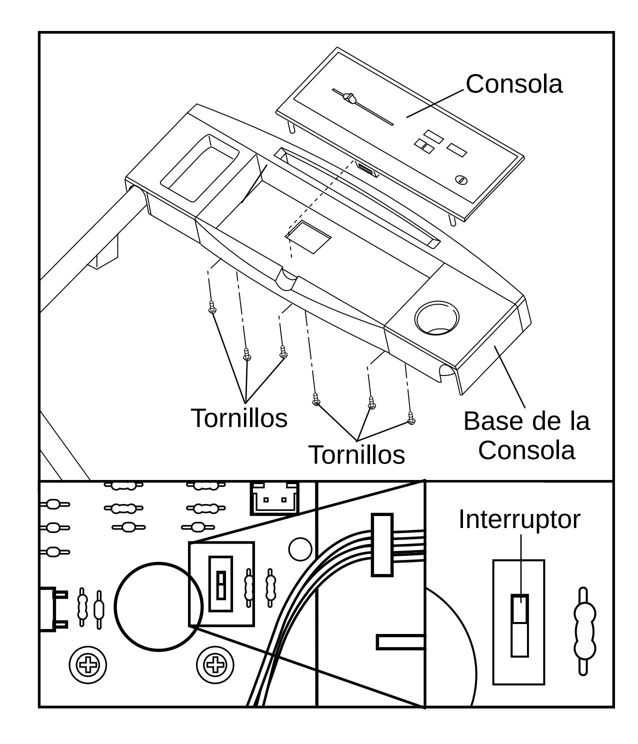


2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el suelo. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**



COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** A continuación, saque los seis tornillos que unen la consola a la base de la consola. Levante la consola algunas pulgadas, teniendo cuidado de no jalar los cables, y dé la vuelta a la consola. Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar kilómetros o millas. Junte una vez más la consola a la base de la consola. **Después de haber cambiado la unidad de medida, saque una de las pilas de la consola por un lapso de cinco segundos y vuelva a insertarla. Esto hará que la consola se reajuste.**

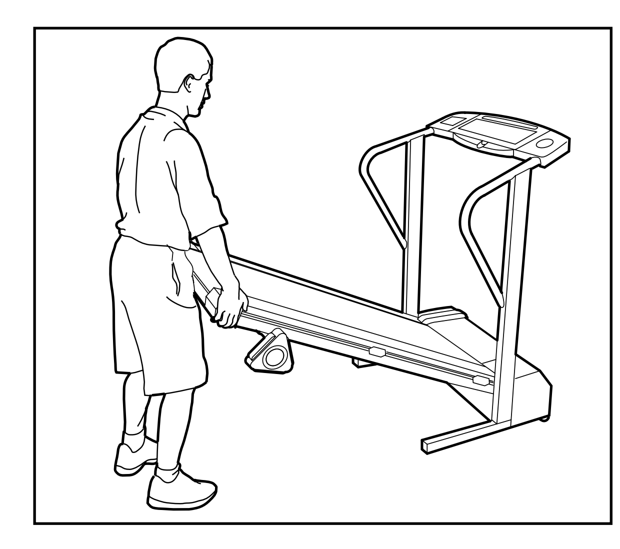


COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

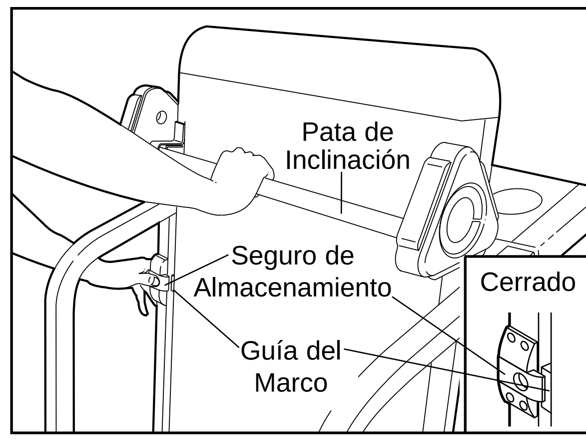
Antes de doblar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

1. Sostenga la caminadora con las manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con las piernas en lugar de con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre la guía del marco. Si es necesario, voltee la pata de inclinación mientras que usted levanta la caminadora. **Asegúrese de que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre la guía del marco.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 34º C.



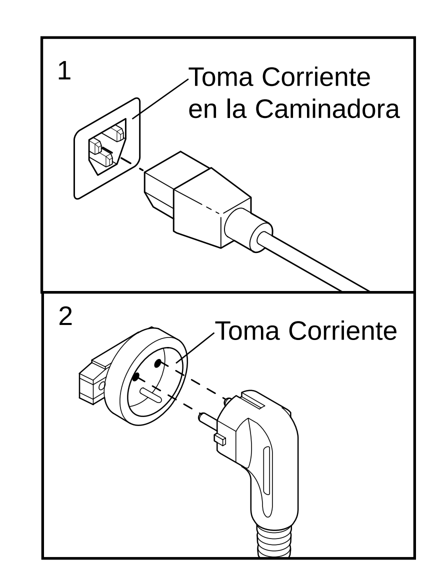
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

A BANDA PAR CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Interruptor de Circuito de Prueba de Tierra).

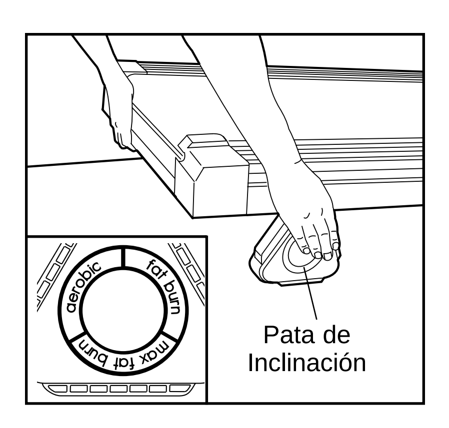


Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Interruptor de Circuito de Prueba de Tierra).

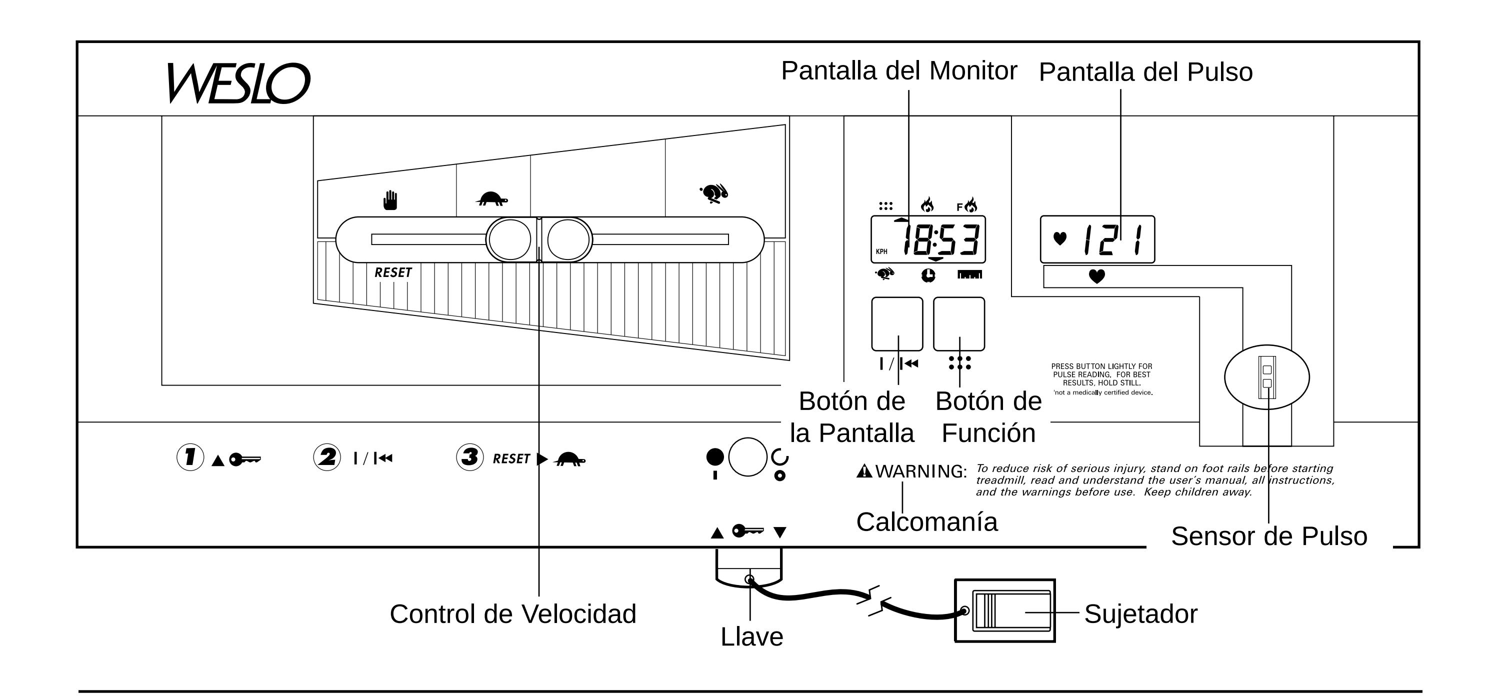
⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al enchufe de base, el enchufe de base es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

COMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA CAMINADORA

Para variar la intensidad de su ejercicio, la inclinación de la caminadora se puede cambiar. Hay tres niveles diferentes de inclinación. **Antes de cambiar la inclinación, quite la llave y vuelva a enchufar el cable eléctrico.**



Para cambiar la inclinación de la caminadora, primero sostenga la tapa de extremo del rodillo trasero con una mano y suba la parte trasera de la caminadora algunas pulgadas. Usando su otra mano, rote la pata de inclinación a una de las tres posiciones de inclinación. El dibujo del recuadro a la derecha muestra la pata de inclinación girada a la posición de “max fat” (grasa max.). Esta posición es ideal para quemar grasa a un nivel máximo. Para un acondicionamiento físico menos intenso para quemar grasa, rote la pata de inclinación a la posición de “fat burn” (quemar grasa). Para ejercicio aeróbico rote la pata de inclinación a la posición “aerobic” (aeróbico). Cuando usted le haya dado vuelta a la pata de inclinación a la posición deseada baje la caminadora. Asegúrese que la pata de inclinación esté descansando planamente en el piso.



⚠ PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar al encender la corriente.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté operando la caminadora. Cuando se saca la llave de la consola, la banda para caminar parará.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite el derramar liquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.**

COMO APLICAR LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Todas las calcomanías de advertencia que tiene en la consola están escritas en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuatro diferentes idiomas. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de manejar la consola, asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7.) Además, asegúrese de que las baterías estén instaladas en la consola. (Vea el paso 5 en la página 6.) Si hay un plástico delgado y transparente sobre la consola, quíteselo.

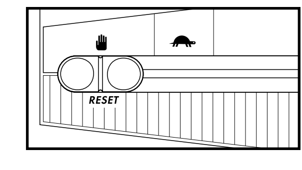
Pise sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. En seguida encuentre el sujetador fijado a la llave (vea el dibujo arriba). Deslice el sujetador en la cintura de su ropa.

Siga los pasos de abajo para manejar la consola.

1 Inserte la llave completamente en el interruptor de corriente.

Nota: El insertar la llave no encenderá las pantallas. Las pantallas solo se encenderán cuando se presione el botón de la pantalla o cuando la banda para caminar se comience. Si usted acaba de instalar las pilas, las pantallas estarán ya encendidas.

2 Reajuste la consola y empiece la banda para caminar.



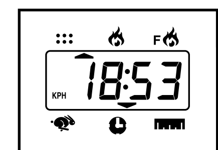
Mueva el control de la velocidad a la posición de RESET (REAJUSTE). **Nota: Cada vez que la banda se detenga, el control de la velocidad se debe de mover a la posición de RESET (REAJUSTE) antes de que la banda para caminar pueda empezar una vez más.**

En seguida, lentamente mueva el control de de velocidad hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente

pise en la banda para caminar y comience a hacer ejercicios. Cambie la velocidad de la banda para caminar como se desea moviendo el control de velocidad.

Para parar la banda para caminar, pise en el riel de soporte para los pies y mueva el control de velocidad a la posición de RESET (REAJUSTE).

3 Observe su progreso con las tres pantallas.



La pantalla del monitor ofrece seis funciones que proveen realimentación instantánea de su ejercicio:

Velocidad—Esta función muestra su velocidad, en millas por hora o kilómetros por hora.

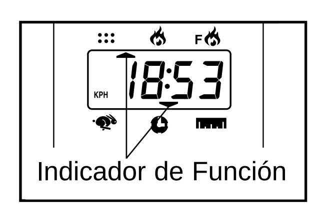
Tiempo—Esta función muestra la cantidad de tiempo que usted ha hecho ejercicio. Nota: Si usted para de hacer ejercicios por diez segundos o más, la función de tiempo pausará.

Distancia—Esta función muestra el número total de millas o kilómetros que usted ha caminado o corrido, hasta 999.

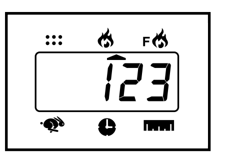
Calorías Grasa—Esta función muestra los números aproximados de calorías grasa que usted ha quemado. (Vea la página 14.)

Calorías—Esta función muestra lo número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Recorrer—Esta función muestra las otras cinco funciones, por cinco segundos cada uno, en ciclos repetidos.



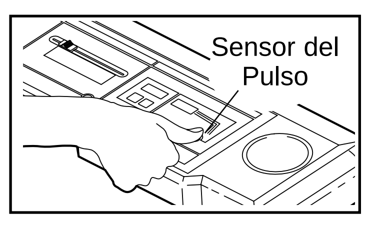
Cuando la corriente está encendida, la función recorrer se puede seleccionar. Un indicador de función aparecerá al lado del símbolo del recorrer y un otro indicador de función mostrará cual función se está mostrando actualmente.



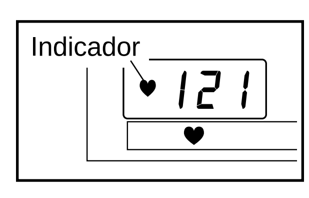
Si se desea, la función de velocidad, distancia, calorías quemadas, o calorías se puede seleccionar individualmente. Presione el botón de función repetidamente hasta que el indicador de la función deseada aparezca.

Para reajustar la pantalla, presione el botón de la pantalla.

4 Mida su pulso si lo desea.



Cuando usted no esté usando el sensor de pulso, una "P" aparecerá en la pantalla de pulso. Para medir su pulso, párese en los rieles de soporte para los pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso se activa con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** A continuación, levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador en forma de corazón en la pantalla de pulso **mantenga** la señal intermitente. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de algunos segundos, tres guiones aparecerán en la pantalla y su pulso se mostrará. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa.



Si el pulso mostrado parece ser muy alto o muy bajo, o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la pantalla se reajuste. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba.

Asegúrese de que su pulgar esté en la posición mostrada y que esté ejerciendo la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

5 Apague la corriente

Para apagar la corriente, simplemente espere como por seis minutos. Si la banda para caminar está inmóvil y los botones de la consola no se presionan por seis minutos, la corriente se apagará automaticamente.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WETL21100

R0900A

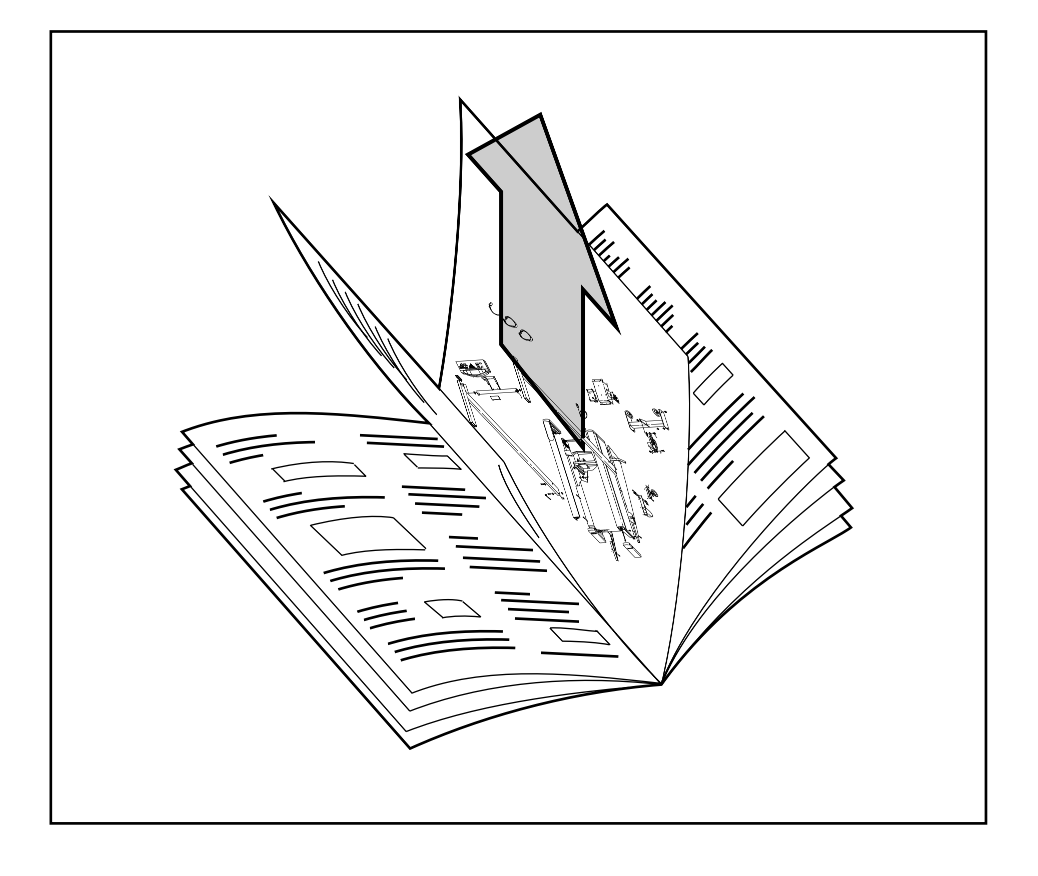
Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Filtro
2	1	Manga Pivote del Motor
3	1	Guía del Marco Derecho
4	1	Baranda Izquierda
5	12	Baranda/Tornillo del Seguro
6	1	Llave/Sujetador
7	2	Tapa de Extremo de la Pata
8	6	Tornillo de la Cubierta
9	1	Potenciómetro de Velocidad
10	1	Control de Velocidad
11*	1	Montaje de la Consola
12	1	Cubierta de las Pilas
13	20	Tornillo Eléctronico
14	4	Tornillo de Guía de la Banda para Caminar
15	4	Arandela de Nylon
16	1	Sujetador Eléctronico
17	1	Cojinete Pivote del Motor
18	1	Banda del Motor
19	1	Tornillo de Tensión del Motor/Tornillo de la Pata de Inclinación
20	1	Arandela de Tensión del Motor
21	1	Arandela Estrella del Motor
22	1	Tuerca Pivote del Motor
23	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
24	1	Polea/Volante/Ventilador
25	1	Motor
26	1	Tornillo Pivote del Motor
27	2	Fajilla de Cable de 8”
28	6	Tornillo del Aislador
29	1	Cubierta
30	1	Protector de la Cubierta
31	6	Tornillo de la Consola
32	1	Baranda Derecha
33	4	Almohadilla de la Pata de la Base
34	1	Charola Ventral del Motor
35	1	Control Eléctrico
36	2	Tornillo Pivote del Marco
37	2	Arandela Estrella
38	1	Montante Vertical/Base
39	2	Tornillo de la Pata de Extensión
40	15	Arandela
41	2	Tornillo de la Rueda
42	2	Rueda
43	4	Tuerca de la Rueda/Tuerca de Inclinación
44	2	Pata de Extensión
45	1	Interruptor de Circuito
46	2	Arandela de 3/8”
47	1	Receptáculo
48	1	Tuerca de Tensión del Motor
49	15	Tornillo de la Charola del Motor
50	1	Riel de Soporte para los Pies Derecho
51	4	Tornillo de la Plataforma
52	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero
53	1	Terminal de Alambre
54	2	Espaciador Pivote del Marco
55	2	Protector de Plástico
56	1	Banda para Caminar
57	1	Obturador
58	2	Guía de la Banda
59	1	Plataforma para Caminar
60	2	Aislador
61	1	Sujetador del Sensor
62	1	Juego de Cable Eléctrico para Europa
63	1	Rodillo Delantero/Polea
64	1	Tuerca de Tierra
65	1	Interruptor de Lengüeta
66	1	Espaciador de la Guía del Marco
67	1	Seguro
68	9	Fajilla de Cable
69	5	Abrazadera de la Fajilla de Cable
70	1	Imán
71	1	Base de la Consola
72	1	Riel de Soporte para Pies Izquierdo
73	2	Tornillo de la Plataforma Trasera
74	1	Marco
75	1	Rodillo Trasero
76	2	Tornillo de Tierra
77	1	Alambre de Tierra
78	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
79	1	Tapa de Extremo del Rodillo Trasero
80	2	Arandela de 5/16”
81	1	Llave “L”
82	1	Calcomanía del Seguro
83	2	Tornillo de la Pata de Inclinación
84	6	Almohadilla de Inclinación
85	2	Pata de Inclinación
86	2	Placa de la Pata de Inclinación
87	2	Cojinete de la Pata de Inclinación
88	2	Sujetador de la Pata de Inclinación
89	4	Tornillo
90	1	Vara de Inclinación
91	2	Tuerca con Rejilla
92	4	Tornillo de la Baranda
93	4	Arandela de de la Baranda
94	1	Sostén
95	2	Montaje de la Pata de la Base
#	1	Alambre Verde/Amarillo de 4”
#	1	Alambre Blanco de 4”, 2 Femenino
#	2	Alambre Negro de 4”, 2 Femenino
#	2	Alambre Verde/Amarillo de 8”
#	1	Alambre Blanco de 8”, Colita
#	1	Alambre Blanco de 10”, 2 Femenino
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas mostradas en la caja
Indica una pieza no ilustrada

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para solicitar piezas de repuesto.

RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LA LISTA DE PIEZAS DE ESTÉ MANUAL DEL USUARIO.

Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte la contraportada para solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WETL21100 R0900A

